



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЯО

«Школа-интернат № 2»

О.Н. Руденко

«*10*» *сентября* 2026

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ)
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Горячее питание обедов (7-11 лет)



Утверждаю

Директор

Руденко Ольга Николаевна

МЕНЮ

2 РАЗ- 3

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
2 РАЗ - 3									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ- 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.- 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И МЯСОМ.- 220	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ "СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ 200
ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ- 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 100	ПЛОВ 240	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 90	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА 90	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 240	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ- 70/30
КАПУСТА ТУШЁНАЯ- 150	РИС ОТВАРНОЙ- 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ- 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 20	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40					ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ 40		

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-ПЛОВ	200	5,01	2,55	11,48	86,58	0,00	6,08	129,68	1,13	0,00	0,07	0,08	0,00	0,23	1,26	7,04	17,09	46,08	18,64	0,80	0,35	6,27	427,78	4,14	0,02	0,00	131/3	1994 год		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,39	0,12	17,59	73,79	0,00	0,22	0,00	0,32	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	13,12	13,45	16,52	0,49	0,00	1,89	155,79	0,00	0,00	0,00		1997		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	750	21,15	26,75	90,82	718,11	54,83	8,03	377,07	3,40	0,07	0,39	0,22	0,00	0,64	4,16	25,69	52,30	268,92	89,56	3,38	3,00	186,54	960,03	10,90	0,07	0,00				
Всего за день:		21,15	26,75	90,82	718,11	54,83	8,03	377,07	3,40	0,07	0,39	0,22	0,00	0,64	4,16	25,69	52,30	268,92	89,56	3,38	3,00	186,54	960,03	10,90	0,07	0,00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	7,07	6,48	19,13	172,36	35,10	6,54	178,00	0,55	0,05	0,11	0,09	0,62	0,35	1,87	11,67	24,61	98,43	26,40	1,54	1,26	26,30	560,42	7,44	0,04	0,00	139/3	1994 год	
*ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ-	90	10,19	19,43	14,03	294,41	89,73	1,64	14,04	2,24	0,20	0,23	0,10	0,05	0,25	1,33	7,60	19,27	106,66	17,30	1,28	1,52	45,96	252,38	6,53	0,04	0,00	85 ТТК	2017 год	
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	160	3,67	3,48	14,81	111,87	10,07	34,12	74,38	0,22	0,08	0,06	0,08	0,00	0,29	1,20	20,73	88,96	61,94	30,71	1,89	0,86	26,52	394,65	6,24	0,02	0,00	482	1994 год	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,42	0,06	17,16	70,74	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	14,18	9,32	0,46	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	762	23,60	30,32	80,55	728,88	134,90	42,30	266,42	3,28	0,33	0,44	0,28	0,67	0,89	4,67	40,00	153,30	300,71	87,63	5,47	3,80	226,98	¹ 235,35	20,21	0,10	0,00			
Всего за день:		23,60	30,32	80,55	728,88	134,90	42,30	266,42	3,28	0,33	0,44	0,28	0,67	0,89	4,67	40,00	153,30	300,71	87,63	5,47	3,80	226,98	¹ 235,35	20,21	0,10	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ-	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	555,50	70,50	0,00	0,00	0,00	46	2010		
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	180/14	7,66	8,05	9,94	156,32	42,39	4,80	140,64	0,26	0,03	0,06	0,09	0,14	0,31	2,11	10,14	44,63	92,57	25,17	1,37	0,84	166,55	414,25	7,77	0,05	0,00	193/3	1994 год		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	9,83	9,21	5,93	160,88	44,24	0,42	27,30	0,20	0,06	0,04	0,06	0,22	0,26	2,62	1,71	8,74	74,31	9,35	0,67	0,72	90,36	134,47	2,07	0,06	0,00	315	2008		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	50	0,43	1,90	3,00	32,05	2,85	0,48	69,31	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	1,63	3,85	6,25	2,86	0,13	0,07	1,57	30,60	0,45	0,00	0,00	528	1994		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,29	5,36	35,89	226,28	9,88	0,00	18,41	4,64	0,08	0,23	0,13	0,00	0,28	2,31	22,08	17,92	186,87	124,50	4,40	1,42	3,01	263,12	2,28	0,00	0,00	463	1994 год.		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	200	0,15	0,15	13,65	56,78	0,00	1,60	1,60	0,25	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,10	0,80	5,96	3,96	2,88	0,79	0,06	10,51	111,53	0,80	0,00	0,00	585	1994 г.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	764	29,01	25,59	84,68	718,31	99,36	9,80	257,26	5,83	0,19	0,38	0,31	0,36	0,90	7,54	36,36	98,30	395,46	175,66	7,96	3,27	955,60	1 052,07	13,37	0,11	0,00				
Всего за день:		29,01	25,59	84,68	718,31	99,36	9,80	257,26	5,83	0,19	0,38	0,31	0,36	0,90	7,54	36,36	98,30	395,46	175,66	7,96	3,27	955,60	1 052,07	13,37	0,11	0,00				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,79	0,13	2,63	15,94	0,00	3,50	3,50	0,04	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,07	1,40	15,41	16,20	5,34	0,41	0,08	3,57	49,53	1,05	0,00	0,00	36/3	1997 год.		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	8,30	8,30	8,74	156,74	45,70	12,25	223,79	0,38	0,05	0,08	0,10	0,95	0,33	2,13	12,74	50,83	104,52	27,11	1,78	1,67	40,40	447,12	7,77	0,05	0,00	120	1994 г.		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ-	250	21,05	19,05	35,41	417,04	15,31	17,23	942,20	2,89	0,00	0,27	0,25	0,00	0,64	2,39	24,37	69,18	266,41	76,18	3,30	1,27	28,89	¹ 166,36	13,98	0,09	0,00	499	1997		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,35	0,14	13,00	60,44	0,00	44,00	71,90	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	6,10	1,68	1,68	0,30	0,00	1,30	5,77	0,00	0,00	0,00	131	1997		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	910	32,74	28,49	75,20	729,66	61,01	76,98	1 241,39	3,31	0,05	0,40	0,40	0,95	0,98	4,96	38,51	147,22	408,31	114,21	6,09	3,18	202,26	¹ 696,38	22,80	0,14	0,00				
Всего за день:		32,74	28,49	75,20	729,66	61,01	76,98	1 241,39	3,31	0,05	0,40	0,40	0,95	0,98	4,96	38,51	147,22	408,31	114,21	6,09	3,18	202,26	¹ 696,38	22,80	0,14	0,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,08	5,02	4,20	64,26	0,00	1,68	73,44	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	0,00	420,00	189,00	0,00	0,00	0,00				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,38	5,04	12,64	121,20	25,02	5,22	146,89	0,22	0,04	0,06	0,06	0,38	0,25	1,29	7,73	26,40	73,06	22,21	1,10	0,85	152,55	433,07	5,45	0,03	0,00	91	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	100/5	14,70	9,28	4,96	167,05	109,15	1,42	38,42	2,47	0,30	0,10	0,11	0,05	0,12	1,20	6,68	45,67	210,28	46,73	1,39	1,25	81,70	427,90	130,55	0,49	0,01	330	1994 г.		
	160	2,30	3,42	17,84	115,47	9,12	9,60	19,87	0,17	0,07	0,11	0,07	0,00	0,36	1,25	9,60	16,59	64,45	25,16	1,14	0,44	6,96	682,46	6,00	0,04	0,00	472	1994 год		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	875	28,17	28,54	96,63	737,57	143,29	21,44	282,14	4,29	0,41	0,40	0,33	0,43	0,87	4,68	37,77	136,55	430,78	120,04	7,66	3,31	1 023,09	2 059,37	146,00	0,57	0,01				
Всего за день:		28,17	28,54	96,63	737,57	143,29	21,44	282,14	4,29	0,41	0,40	0,33	0,43	0,87	4,68	37,77	136,55	430,78	120,04	7,66	3,31	1 023,09	2 059,37	146,00	0,57	0,01				

6 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	80	1,40	4,79	8,90	82,67	0,00	11,91	423,92	2,25	0,00	0,04	0,05	0,00	0,12	0,59	8,70	40,44	32,14	18,53	0,78	0,36	14,58	170,05	3,22	0,02	0,00	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/11	8,69	4,58	17,54	151,25	20,34	4,61	210,21	2,05	0,05	0,19	0,09	0,48	0,25	1,67	10,68	36,09	107,10	35,14	2,33	1,53	23,91	528,37	5,73	0,04	0,00	138	1994
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	125	13,90	28,70	7,17	382,68	66,92	2,35	0,00	2,23	0,00	0,36	0,11	0,00	0,40	2,20	9,76	19,34	148,91	26,05	1,77	2,31	58,27	389,65	7,83	0,07	0,00	393	1997 г.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	140	5,00	3,61	30,58	177,79	9,31	0,00	17,35	1,05	0,07	0,06	0,02	0,00	0,08	0,46	9,52	27,17	39,43	9,84	0,92	0,35	5,15	60,34	0,71	0,00	0,00	273	1994 год
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,33	0,08	18,06	73,85	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	10,98	17,42	5,67	0,41	0,00	17,65	124,80	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	836	31,57	42,63	97,67	947,74	96,57	18,87	651,48	7,66	0,12	0,70	0,29	0,48	0,85	5,25	38,66	139,72	364,50	99,13	6,51	4,71	247,66	1 300,81	17,49	0,13	0,00		
Всего за день:		31,57	42,63	97,67	947,74	96,57	18,87	651,48	7,66	0,12	0,70	0,29	0,48	0,85	5,25	38,66	139,72	364,50	99,13	6,51	4,71	247,66	1 300,81	17,49	0,13	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,56	8,78	1,97	109,40	0,00	2,40	9,00	2,07	0,00	0,02	0,05	0,00	0,03	0,05	2,16	29,04	82,99	24,66	0,66	0,20	0,96	42,00	0,72	0,01	0,00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12	5,17	5,38	10,46	119,35	30,10	8,44	176,35	0,30	0,04	0,09	0,08	0,47	0,28	1,47	10,14	38,70	81,08	23,66	1,31	1,05	25,00	435,71	6,30	0,03	0,00	132	1994 год.
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,61	23,33	23,26	381,92	50,58	12,82	3,48	2,31	0,00	0,39	0,17	0,00	0,72	3,08	16,80	22,39	180,88	47,35	2,49	2,20	50,28	¹ 085,51	12,79	0,08	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,42	0,06	17,16	70,74	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	14,18	9,32	0,46	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	80	4,17	11,51	4,15	136,99	0,00	2,58	134,59	3,77	0,00	0,03	0,06	0,00	0,07	0,27	3,62	24,61	66,41	24,47	0,70	0,14	141,36	162,90	2,08	0,01	0,00	52	2008
Итого за прием пищи:	872	30,18	49,93	72,42	897,90	80,68	26,24	323,42	8,72	0,04	0,57	0,37	0,47	1,10	5,14	32,72	135,20	445,04	133,36	5,92	3,75	345,80	¹ 754,02	21,89	0,13	0,00		
Всего за день:		30,18	49,93	72,42	897,90	80,68	26,24	323,42	8,72	0,04	0,57	0,37	0,47	1,10	5,14	32,72	135,20	445,04	133,36	5,92	3,75	345,80	¹ 754,02	21,89	0,13	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	5,12	6,07	11,72	131,88	31,05	7,93	221,75	0,32	0,05	0,06	0,09	0,47	0,24	1,26	13,00	45,62	79,15	25,92	1,55	1,10	42,22	405,04	7,97	0,04	0,00	110	1994 год.		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,19	5,37	10,38	131,57	23,76	0,19	3,56	2,10	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	1,75	0,00	15,03	111,09	23,12	0,84	0,34	132,01	209,60	89,10	0,08	0,02	239	2008		
РИС ОТВАРНОЙ-	150	3,53	3,78	35,39	193,03	10,07	0,00	18,76	0,29	0,08	0,03	0,03	0,00	0,09	0,67	9,98	9,29	72,71	23,93	0,53	0,76	7,25	53,44	0,74	0,00	0,00	463	1994 год		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	50	0,43	1,90	3,00	32,05	2,85	0,48	69,31	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	1,63	3,85	6,25	2,86	0,13	0,07	1,57	30,60	0,45	0,00	0,00	528	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	200	0,15	0,15	12,65	52,83	0,00	1,60	1,60	0,25	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,10	0,80	5,94	3,96	2,88	0,79	0,06	10,50	111,50	0,80	0,00	0,00	585	1994 г.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	902	23,00	18,47	96,40	658,08	67,73	13,72	318,50	3,99	0,15	0,22	0,23	0,47	0,45	4,34	27,17	98,10	301,37	88,95	5,89	2,62	344,53	¹ 082,42	100,82	0,13	0,02				
Всего за день:		23,00	18,47	96,40	658,08	67,73	13,72	318,50	3,99	0,15	0,22	0,23	0,47	0,45	4,34	27,17	98,10	301,37	88,95	5,89	2,62	344,53	¹ 082,42	100,82	0,13	0,02				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества													№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
2 РАЗ - 3																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С КУРОЙ	250	6,63	5,64	14,14	136,95	17,01	7,85	207,63	1,32	0,00	0,12	0,09	0,10	0,40	2,22	11,83	28,25	97,35	29,77	1,33	0,88	25,26	550,83	5,65	0,05	0,00	138				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,66	13,80	17,41	261,96	4,75	0,50	23,97	1,90	0,04	0,08	0,08	0,00	0,00	0,41	0,00	15,03	112,82	17,04	1,25	0,17	160,29	43,39	0,00	0,00	0,00	314	2008			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,00	7,54	18,36	154,56	6,84	13,26	439,40	2,46	0,05	0,12	0,07	0,00	0,33	1,28	14,28	32,54	73,88	32,25	1,34	0,67	14,69	585,82	6,68	0,03	0,00	№ 215	1994 год			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,35	0,14	13,00	60,44	0,00	44,00	71,90	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	6,10	1,68	1,68	0,30	0,00	1,30	5,77	0,00	0,00	0,00	131	1997			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	740	25,89	27,99	78,33	693,41	28,60	65,61	742,90	5,68	0,09	0,36	0,28	0,10	0,73	4,28	26,11	87,62	305,23	84,64	4,52	1,88	329,64 ^{1 213, 41}	12,33	0,08	0,00						
Всего за день:		25,89	27,99	78,33	693,41	28,60	65,61	742,90	5,68	0,09	0,36	0,28	0,10	0,73	4,28	26,11	87,62	305,23	84,64	4,52	1,88	329,64 ^{1 213, 41}	12,33	0,08	0,00						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ - 3																														
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	70/20	4,80	14,16	9,96	186,09	0,00	6,04	7,46	4,83	0,00	0,07	0,07	0,00	0,19	0,65	5,92	23,53	84,75	28,42	0,95	0,32	3,51	365,23	3,39	0,02	0,00	59	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ"-	250/13	2,18	2,64	12,19	85,79	7,73	9,43	175,57	0,34	0,06	0,07	0,08	0,00	0,22	0,64	13,69	49,36	49,38	27,13	1,33	0,60	29,71	386,69	6,11	0,02	0,00	137	2010		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ-	80/50	12,00	12,48	20,45	253,52	5,51	2,06	142,63	1,97	0,04	0,09	0,09	0,00	0,05	0,41	6,76	26,52	104,93	19,02	1,22	0,43	84,18	116,18	1,51	0,01	0,00	219	2010 год		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,36	3,90	32,76	190,82	10,07	0,00	18,76	1,12	0,08	0,07	0,03	0,00	0,08	0,50	10,20	16,87	42,30	7,80	0,99	0,37	2,79	63,74	0,77	0,00	0,00	273	1994 год		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	10,98	11,21	13,77	0,41	0,00	1,60	129,90	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	863	26,92	34,15	107,71	866,19	23,31	17,71	344,42	8,53	0,18	0,33	0,30	0,00	0,54	2,65	36,57	132,96	312,07	100,04	5,20	1,88	249,89	^{1 089,34}	11,78	0,05	0,00				
Всего за день:		26,92	34,15	107,71	866,19	23,31	17,71	344,42	8,53	0,18	0,33	0,30	0,00	0,54	2,65	36,57	132,96	312,07	100,04	5,20	1,88	249,89	^{1 089,34}	11,78	0,05	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	272,23	312,86	880,41	7 695,85	790,28	300,70	4 805,00	54,69	1,63	4,19	3,01	3,93	7,95	47,67	339,56	1 181,27	3 532,39	1 093,22	58,60	31,40	4 111,99	13 443,20	377,59	1,51	0,03		
Среднее значение за период	27,22	31,29	88,04	769,59	79,03	30,07	480,50	5,47	0,16	0,42	0,30	0,39	0,80	4,77	33,96	118,13	353,24	109,32	5,86	3,14	411,20	1 344,32	37,76	0,15	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	36.6	49.3																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	2 РАЗ - 3
2 РАЗ- 3	827